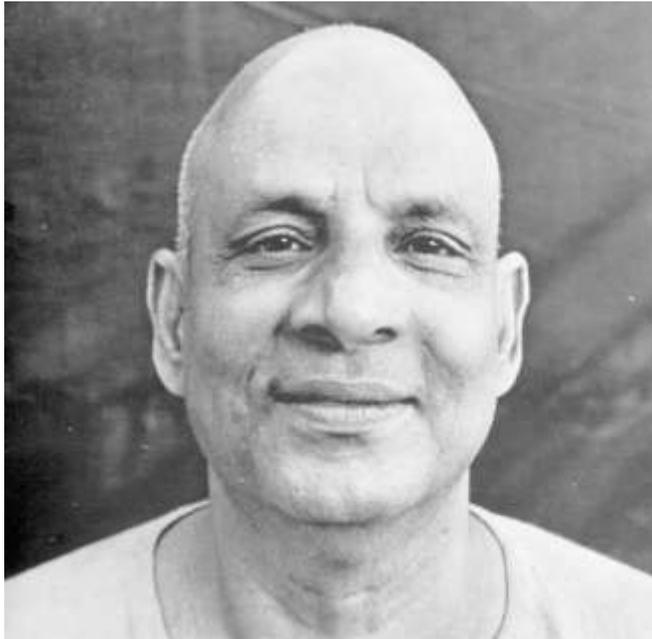


SIVANANDA ASHRAM



Daily Prayers
Early Morning Meditation
2nd edition

CONTENTS

JAYA GANESHA.....	1
GURU STOTRAM	2
SHANTI MANTRA.....	3
MORNING HYMNS.....	10
POST MEDITATION HYMNS....	11
CONCLUDING PRAYER.....	12



JAYA GANESHA

ジャヤガネーシャ	※	※	パーヒマン
シュリーガネーシャ	※	※	ラクシャマン
シャラヴァ ナバヴァ	※	※	パーヒマン
カーティケーヤ	※	※	ラクシャマン



ジャヤ サラスヴァティ	※	※	パーヒマン
シュリーサラスヴァティ	※	※	ラクシャマン
ジャヤグル シヴァグル ハリグル ラーム			
ジャガッド グル パーラン グル サッドグル シャーン			

オーム アーディグル アドヴァイタグル アーナンダグル オーム
チッグル チッガナグル チンマヤグル オーム

ハレーラーマ ハレーラーマ ラーマ ラーマ ハレハレ
ハレークリシュナ ハレークリシュナ クリシュナクリシュナ ハレーハレー

ナマツシヴァーヤ	※	※	※	※	※
オーム ナモ ナラーヤーナヤ	※	※	※		
オーム ナモ バガヴァテ				ヴァースデーヴァーヤ	
オーム ナモ バガヴァテ				ラーマチャンドラーヤ	

アンジャーネーヤ	※	※	パーヒマン
ハヌマンタ	※	※	ラクシャマン
ダッタトレーヤ	※	※	パーヒマン
ダッタ グル	※	※	ラクシャマン
シャンカラーチャールヤ	※	※	パーヒマン
バガヴァドパーダ	※	※	ラクシャマン
サットグルデーヴァ	※	※	パーヒマン
シヴァーナンダ	※	※	ラクシャマン
サットグルデーヴァ	※	※	パーヒマン
チダーナンダ	※	※	ラクシャマン

シヴァーナンダ	※	※	パーヒマン
チダーナンダ	※	※	ラクシャマン

ガンガーラーニ	※	※	パーヒマン
パーギラーティ	※	※	ラクシャマン
オーム シャクティ	※	※	パーヒマン
ブランマシャクティ ヴィシュヌシャクティ シヴァーシャクティ			ラクシャマン
オーム アーディシャクティ マハーシャクティ			
パラーシャクティ			パーヒマン
イツチャーシャクティ			クリヤーシャクティ
			ニャーナシャクティ
			ラクシャマン

ラジャラジェシュワリ	※	※	パーヒマン
トリプラスンダリ	※	※	ラクシャマン
オーム タット サット	※	※	オーム
オーム シヤンティ	※	※	オーム

ガネーシャ神はあらゆる障害を取り除いてくれる神、知恵や学問、繁栄の神様です。それゆえに物事を始める前にはガネーシャ神に成功を祈ります。「パーヒマン」は「私を守ってください」、「ラクシャマン」は「私を救ってください」という意味で、多くの神々の名を呼び祈ります。

GURU STOTRAM

1. Brahma nandam parama sukhdam
Kevalam jnana murtin
Dvandvaa teetam gagana sadrisham
Tattva masyaadi lakshyam
Ekam nityam vimala machalam
Sarvadhee sakshi bhootham
Bhava teetam triguna rahitam
Satgurum tam namami

ブランマー ナンダム パラマ スカダン
ケーヴァラム ギャーナ ムルティン
ドヴァンドヴァー ティータム ガガナ サッドリシャム
タットヴァ マスィヤディ ラクシャム
エーカン ニッティヤム ヴィマラ マチャラム
サルヴァーディー サークシ ブータン
バーヴァ テータム トリグナ ラヒタン
サットグルン タン ナマーミ



あなたは至高のブラフマンであり、至高の歓喜であり二元を超えた(あらゆる矛盾や葛藤を超越した)智慧と悟りの体現者です。あなたは全ての智慧の知識の証である根源的真理そのものであり、3つのグナの静止した永遠なる無垢そのものです。私は真のグル、あなたにひれ伏します。

2. Gurur bramha gurur vishnu gurur devo maheshvarah
Gurur sakshat param brahma Tasmai shree gurave namah

グルー ブランマー グルー ヴィシュヌ
グルー デーヴォー マヘーシュワラハ
グルー サクシャートウ パランブランマー
タスマイ シュリー グラヴェー ナマハ

グルはブラフマー(創造神)であり、グルはヴィシュヌ(守護神)であり、グルはマヘーシュワラ(シヴァ・我らに潜む邪悪を打ち破る、破壊・再生神)です。あなたはパラ・ブラフマン(宇宙の最高原理)そのものです。私はそのグルにひれ伏します

3. Ajnana timirandhasya jnana-anjana shalakaya
Chakshur unmeelitam yena tasmai shree gurave namah

アギヤーナ ティミラー アダスィヤ ギヤーナー アジャナ シャラーカヤー
チャクシュルン ミーリタム イェーナ タスマイ シュリー グラヴェー ナマハ

私の目は無知の暗闇で見えなくなりましたが、あなたが神聖なる智慧の目薬で盲目から救って下さいました。私はその偉大なるグルにひれ伏して礼拝します。

4. Akhanda-Mandalakaram Vyaptam Yena Characharam
Tatpadam Darshitam Yena Tasmai Shree Gurave Namah.

アカンダ マンダラーカーラム ヴィヤーブタム イェーナ チャラーチャラム
タットパダム ダルシタム イェーナ タスマイ シュリー グラヴェー ナマハ

動く宇宙と動かない宇宙に途切れることのない無限の姿として遍在し、無限のブラフマンの境地を示すグルに私はひれ伏して礼拝します。

5. Dhyana moolam guror murtih puja moolam guroh padam

Mantra moolam guror vakyam mokhya moolam guroh kripa

デヤーナ ムーラン グロー ムールティヒ プージャー ムーラン グロー
パダム マントラ ムーラン グロー ヴァーキヤム モークシャ ムーラン
グロー クリパー

グルの御姿は瞑想の基本です。グルの御足は礼拝の対象です。グルの御言葉はマントラの源です。解脱への道はただグルの恩寵によるものです。

6. Om namah shivaya gurave sat-chid-ananda moortaye
Nishh prapanchaya shantaya nira alambaya tejase

オーム ナマツ シヴァーヤ グラヴェー サッチダーナンダ ムールタイエ
ニシュ プラパンチャヤー シャーンターヤ ニラー ラムバーヤ テージャセー

オーム、グルの御前にひれ伏して礼拝します。グルはシヴァ(至福、吉兆)であり実在、智慧、至福を体現し、世界の意識を超越していて、他力を必要とせず自ら光り輝く平和の源です。

7. Nityam-shuddham nirabhasam nirakaram niranjanam
Nitya-bodham Chidanandam gurum brahma namamy-aham.

ニッティヤム シュッダム ニラバーサン ニラーカーラン ニランジャンナム
ニッティヤ ボーダム チダーナンダム グルム ブランマ ナマーミ アハム

一切の反映から解放され、あらゆる名前と形を超越し、汚れなく、純粋な意識と永遠の至福として常に目覚めている、純粋で永遠のブラフマンであるグルに、私は礼拝します。

8. Anyatha sharanam nasti Twameva sharanam mama
Tasmat karunya bhavena Raksha raksha Maheshwara.

アンヤター シャラナム ナースティ トワメーヴァ シャラナム ママ
タスマート カルンニヤ バーヴェーナ ラクシャ ラクシャ マヘーシュワラ

おお、主マヘーシュワラ(シヴァ)よ、汝こそが我が唯一の依りどころ、他に頼るものはありません。どうか、汝の御慈悲と慈愛をもって私をお守りください。

SHANTI MANTRA

1. Om sham no mitrah, sham varunah sam no bhavat-varyama
Sham na indro brihaspatih Sham no vishnur urukramah
Namobrahmane, namaste vayo Twam eva pratyak-sham brahmasi
Twam eva pratyak-sham brahma vadishyami Ritam vadishyami
satyam vadishyami Tanmam avatu tad vaktaram avatu
Avatu maam avatu vaktaram Om shantih, shantih, shantih.

オーム シヤム ノー ミットラハ シヤム ヴァルナハ
シヤム ノー バヴァット ヴァルヤマー
シヤム ナー インドロー ブルハスパティヒ
シヤム ノー ヴィシュヌ ルルックラマハ
ナモー ブランマネー ナマステー ヴァーヨー
トヴァーメーヴァ プラッティヤクシヤム ブランマースイ
トヴァーメーヴァ プラッティヤクシヤム ブランマ ヴァディツシャーミ
ルタム ヴァディシヤーミ サッティヤム ヴァディシヤーミ
タンマーマヴァトウ タット ヴァクターラム アヴァトウ
アヴァトウ マーム アヴァトウ ヴァクターラム
オーム シヤンティ シヤンティ シヤンティヒ

オーム、昼と夜の神、視界に映るものの神、力強さの神、知識の神、あらゆるところにいきわたっている神は私たちにとって吉兆なる存在です。ですからブラフマン、あなたの元にひれ伏します。あなたこそが目に映るブラフマンであり、正義であり、真実です。どうか私たちをお守りください。私たちの師をもお守りください。

オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

2. Om saha na vavatu Saha nau bhunaktu
Saha veerayam kara vavahai
Tejasvi nav adheetam astu Ma vidvisha vahai
Om shantih, shantih, shantih.

オーム サハ ナーヴァヴァトウ サハ ナウ ブナクトウ
サハ ヴィーリヤン カラヴァーヴァハイ
テージャスヴィ ナーヴァディー タマストウ
マー ヴィツドゥヴィ シヤーヴァハイ
オーム シヤンティ シヤンティ シヤンティヒ



オーム、神よ、私たちヨガを教えるものと習うものをお守りください。双方が、神のご加護を喜んで受けられますように。神のお導きで、聖典の真の意味を理解できますように。私たちの修行がキラキラと輝きますように。私たちの間に争いが起こりませんように。オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

3. Om yas chandasam rishabho viswa roopah Chhand dobhyo
adhy amritat sam babhoova Sa mendo medhaya
sprinotu Amritasya deva dharano bhooya asam Sareeram
me vichar shanam Jihwa me madhu mat tama Karna bhyam
bhooi visruvam Brahmanah kososi medhaya apihitah
Shrutam me gopaya Om shantih, shantih, shantih.

オーム ヤスチャンダサーム ルシャボー ヴィツシュヴァ ルーパハ
チャンドピョー アディヤムルタート サムバブーヴァ
サ メンドロー メーダヤー スプルノートウ
アムルタスィヤ デーヴァ ダーラーノー ブーヤーサム
シャリーラム メー ヴィチャルシャナム ジッファー メー マドゥマッタマー
カルナービヤーム ブーリ ヴィツシュルヴァム
ブラムマナツ コーショースィ メーダヤ アピヒタハ
シュルタム メー ゴーパーヤ
オーム シヤンティ シヤンティ シヤンティヒ

オーム、ヴェーダの中で傑出し、その甘露よりも勝る主なる神、どうか私を知恵で祝福してください。私に不死へと導くブラフマンの知識をつけてください。

ブラフマンへの瞑想により、私の身体が強く活力に満ちますように。私の舌がいつも喜びの言葉を話しますように。私の耳があらゆることを聞きますように。あなたは世俗の汚れに隠れたブラフマンの鞞です。(ちっぽけな知性で推し量ることもできません) 私が学んだことを決して忘れることがありませんように。オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

4. Om aham vrik-shasya reriva Keertih prishtham gireriva
Urdhwa pavitro vajineeva swamritam asmi Dravinam
savar-chasam
Sumedha amritok-shitah Iti trishankor-veda anu-vachanam
Om shantih, shantih, shantih.

オーム アハン ブルクシャスィヤ レーリヴァー
キールティ (フ) プルシュタム ギレーリヴァ
ウールドヴァ パヴィットロー ヴァージニーヴァ スヴァムルタム アスミ
ドラヴィナム サヴァルチャサム スメーダー アムルトークシタハ
イティ トウリシャンコール ヴェーダ アヌヴァチャナム
オーム シャンティ シャンティ シャンティヒ

オーム、私は生命力に満ち溢れた樹のように成長し、その本質の輝きは山の頂のように高く現れ、上へと清められています。私は、霊的な輝きを伴う真の豊かさに満たされ、優れた智慧を具えた不死なる本質です。これはトリシャンク(三界にまたがる王)によって伝えられたヴェーダの聖なる宣言です。

オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

5. Om poornam adah poornam idam Poornaat poornam udachayate
Poornasya poornam adaya Poornam eva avashish-yate
Om shantih, shantih, shantih.

オーム プールナマダ プールナミダム プールナーット
プールナム ウダッチャター プールナスィヤ プールナマダーヤ
プールナメーヴァー ヴァシシヤター
オーム シャンティ シャンティ シャンティヒ

オーム、目に見えない世界は完全で満たされています。目に見える世界も完全で満たされています。完全なるものから完全なるものが創られた後も、完全なるものは変わることなく残っています。オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

6. Om apya-yantu mama angami Vak pranas chakshuh shrotram
Atho balam indriyani cha sarvani Sarvambrahma-upanishadam
Maham brahman nira kuryaam Ma ma brahma nira-karot
Anira-karanam astu Anira-karanam me astu
Tadat-mani nirate Ya upanishastu dharmah
Te mayi santu, te mayi santu Om shantih, shantih, shantih.

オーム アーピヤーヤントウ ママ アンガーニ
ヴァーク プラーナ スチャクシュ シュロートラム
アトー パラム インドリヤーニ チャ サルヴァーニ
サルヴァム ブラムマ ウパニシャダム
マーハム ブラムマ ニラークルヤーム

マー マー ブランマ ニラカロートウ アニラ カラナマストウ
アニラーカラナム メーアストウ
タダートマニ ニラター ヤ ウパニシャツ
ダルマーハ テー マイ サントウ テー マイ サントウ
オーム シャンティ シャンティ シャンティヒ

オーム、私の手足、話し方、さまざまなプラーナ、耳、すべての感覚器官の力がはつらつとしますように。すべてのものは経典ウパニシャッドが述べているブラフマンです。私がブラフマンを否定することなどありませんように。またブラフマンが私を見捨てたりしませんように。この関係が末永く続きますように。ウパニシャッドが述べている善なるものが私の中で根つき、安らぎますように。オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

7. Om vang me manasi pra-tish-thita Mano me vachi
pra-tish-thitam Avira aveer ma edhi Vedasya ma aneesthah
Shrutam me ma prahaseeh Anena adheetena Aho ratram
sandha dhami Ritam vadishyami Satyam vadishyami
Tan mama-avatu tad vaktaram-avatu Avatu mam avatu
vaktaram, avatu vaktaram
Om shantih, shantih, shantih.

オーム ヴァーングメー マナスィ プラティシュティター
マノー メー ヴァーチ プラティシュティタム
アーヴィラ アヴィルマ エーディ ヴェーダスィヤ マ アーニースタハ
シュルタム メー マー プラハースィーヒ アネーナ アディーテーナ
アホーラートラム サンダダーミ ルタン ヴァディシヤーム
サッティヤム ヴァディシヤーム タンマーマヴァトウ
タッドヴァクターラム アヴァトウ アヴァトウ マーム
アヴァトウ ヴァクターラム アヴァトウ ヴァクターラム
オーム シャンティ シャンティ シャンティヒ

オーム、私の話す言葉が私のマインドに根ざし、私のマインドが話す言葉に根ざしていますように。ブラフマンご自身が私に明かされますように。私のマインドと話す言葉がヴェーダの真実を把握しますように。耳に聞こえるものが私を見捨てたりしませんように。昼も夜も私が学びを続けていけますように。真実を思い、真実を話します。真実が私を守り、私の師をも守りますように。オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

8. Om bhadram no api vataya manah Om shantih, shantih, shantih.

オーム バッドラム ノー アピ ヴァータヤ マナハ
オーム シャンティ シャンティ シャンティヒ

オーム、マインドも身体も、感覚器官もプラーナもすべて健全でありますように。
オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

9. Om bhadram karnebihi shrunu yama devah Bhadram pasyema
akshabhir yajatraah Sthirair angais tushtuvan sas tanoobhih
Vyashema devahitam yad ayuh
Swasti na indro vriddha shravah Swasti nah poosha vishwa
vedaah Swasti nas tarkshyo arishta nemih
Swasti no brihaspatir dadhatu Om shantih, shantih, shantih.

オーム バッドラム カルネービツ シュルヌヤーマ デーヴァーハ
バッドラム パッシエーマ アクシャビル ヤジャットラーハ
スティライル アンガイ ストゥシュテュヴァーグム サスタヌービヒ
ヴァシェーマ デーヴァヒタム ヤダーユフ
スワスティ ナ インドロ ヴルダーツ シュラヴァーハ
スワスティ ナ プーシャ ヴィツシュヴァ ヴェーダーハ
スワスティ ナスタールクショー アリスタ ネーミヒ
スワスティ ノー プリハスパティル ダダートゥ
オーム シャンティ シャンティ シャンティヒ



オーム、尊敬すべき神々たち、私の耳が吉兆を聞きますように。吉兆を見ますように。
あなたを讃え、私たちがこの人生において完全な健康と強さを持って過すことができ
ますように。経典で讃えられているインドラ神、すべてを知っているプーシャン神、あら
ゆる災難から救ってくださるガルーダ神(タークシャ)、私たちの霊的な輝きを守り、教典
の学びとそこに書かれている真理の実践を成功へと導いてくださるブリハスパティ
ー神。オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

10. Om yo brahmanam vidadhati poorvam Yo vai vedams-cha
prahinoti tasmai Tam ha devam atma budhi prakasam
Mumukshurvai sharanam aham praadye Om shantih,
shantih, shantih.

オーム ヨー ブランハーナム ヴィダダーティ プールヴァム
ヨー ヴァイ ヴェーダームシュチャ プラヒノーティ タスマイ
タム ハ デーヴァン アートマ ブッディ プラカーシャム
ムムクシュルヴァイ シャラナマハム プラパッデュー
オーム シャンティ シャンティ シャンティヒ

オーム、最初にこの宇宙を創られた方、ヴェーダが盛大に讃え、歌を歌う方、
そのブラフマンの知識とともに私の知性が輝くことを固く信じ、その方の元に
身を寄せます。

オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

MORNING HYMNS

Pratah smarami hridi samsphura datmatatvam
Sat chit sukham parama hamsa gatim turiyam
Yat svapna jagara sushuptamavaiti nityam
Tadbrahmanish kala maham na cha bhuta sangha

プラータツ スマラーミ フリデサンスプラ ダートマ タットヴァム
サツ チツツ スカン パラマ ハムサ ガティム トウリーヤム
ヤツツ スヴァプナ ジャーガラ スシュブタマヴァイティ ニツテヤム
タッド ブランマ ニシュ カラ マハム ナ チャ プータ サンガハ

夜明けに私は、光り輝くアートマンについて瞑想します。それは、知恵、至福、
絶対の存在であり、偉大な聖者たちにとって究極の到達地点でもあります。
私はブラフマンそのものであり、物質の寄せ集めではなく、目覚めている時、
夢をみている時、深い眠りにある時、そのすべての時を越えて存在しています。

Pratar bhajami manasa vachamamagamyam
Vacho vibhanti nikhila yad anugrahena
Yan neti neti vachanaih nigama avochuh
Tam deva deva majamachyutama huragryam.

プラータル バジャーミ マナサー ヴァチャサーム アガムヤミヤム
ヴァーチョ ヴィバーンティ ニキラ ヤダ ヌツグラヘーナ
ヤン ネーティ ネーティ ヴァチャナイル ニガマー アヴォーチュ
タム デーヴァ デーヴァ マジャマ チュタマー フラッグルヤム

夜明けに私は、思考や言葉をはるかに超えた究極の神聖に向かい礼拝します。
神の恩寵が言葉となって湧き出ます。聖典には「これではない、これでもない」というように指し示すことのできない存在として説明されているものです。
聖者たちによって「生まれもせず、変化もしない、神々の中の神、すべての永遠の源」と表現されているものでもあります。

Pratar namami tamasah param arkavarnam
Purnam sanatana padam purushottam akhyam
Yasmin idam jagad asesham asesha murtau
Rajjvam bhujangama iva prati bha sitam vai.

プラータル ナマーミ タマサツ パラマ ルカヴァルナム
プールナム サナータナ パダム プルショータマ アキヤム
ヤスミン ニダム ジャガダシェー シヤム アシェーシャ ムールタウ
ラッシュヴァーン ブジャン ガマ イヴァ プラティバーシタム ヴァイ

夜明けに私はすべての暗闇を超え太陽の如く光り輝く完全なる存在に対して挨拶いたします。
この宇宙全体はあたかも縄の中にヘビを見る(縄をヘビと見間違える)ようなものです。

Shloka trayam idam punyam Lokatraya vibhushanam
Pratah kale pathet yastu Sa gachhet paramam padam.

シュローカ トラヤム イダム プンニヤム ローカトラヤ ヴィブーシャナム
プラータッフ カレー パテトウヤストウ サ ガチェット パラマン パダム

早朝に、三つの世界の飾りであるこの聖なる詩句を唱える者は、やがて究極なる境地に到達できることでしょう。

POST MEDITATION HYMNS

Namostvanantaya sahasra moortaye Sahasra pada akshi shiroru
bahave Sahasra namne purushaya shashvate Sahasrakoti yuga
dharine namah

ナモー ストゥヴァナンターヤ サハッスラ ムールタイエー
サハッスラパーダ アクシシロール バーハヴェー

サハッスラナムネー プルシャーヤ シャースヴァター
サハッスラコーティ ユガダーリネー ナマハ

数えきれないほどの名前と姿、足、目、頭、手を持ち
永遠で年齢もない不滅のプルシャに敬意を表します。
再び、その無限の神聖なる実在に頭を垂れます。

Tvameva mata cha pita tvameva
Tvameva bandhuscha sakha tvameva
Tvameva vidya dravinam tvameva
Tvameva sarvam mama devadeva.

トヴァメーヴァ マーター チャ ビター トヴァメーヴァ
トヴァメーヴァ バンドウスチャ サカー トヴァメーヴァ
トヴァメーヴァ ヴィディヤー ドラヴィナン トヴァメーヴァ
トヴァメーヴァ サルヴァン ママ デーヴァ デーヴァ

おお主よ！あなたは私の母、私の父、私の唯一の親類、私の唯一の友人、
私の唯一の知恵、富、私の全ての目標。あなたは私の全てです。

CONCLUDING PRAYER

Om trayambakam yajamahe
Sugandhim pushti varddhanam
Urvarukamiva bandhanan
Mrityor mukshiya ma amritat



オーム トリャンバカン ヤジャーマーヘー
スガンディン プシュティヴァルダナン
ウルヴァールカミヴァ バンダナン
ムリティヨール ムクシャー マー アムリタートウ

オーム 3つの目を持つシヴァ神に礼拝します。
芳香を發し万物を潤す者よ。ウルパール(瓜)が熟すと蔓から落ちて
自由になるように死は私たちを俗世の束縛から自由にします。
私たちを束縛(輪廻)から解放(解脱)へと導きたまえ。

Om sarvesham svasti bhavatu
Sarvesham shantir bhavatu
Sarvesham purnam bhavatu
Sarvesham mangalam bhavatu

Sarve bhavantu sukhinah
Sarve santu niramayah
Sarve bhadrani pashyantu
Ma kaschit dukkha bhag bhavet

オーム サルヴェーシャーン スヴァスティ バヴァトウ
サルーヴェシャーン シャーンティル バヴァトウ
サルーヴェシャーン プールナム バヴァトウ
サルーヴェシャーン マンガラン バヴァトウ

サルヴェー バヴァントウ スキナハ
サルヴェー サントウ ニラーマヤーハ
サルヴェー パッドラーニ パッシャントウ
マー カスチット ドウカ バーグバヴェート

オーム

皆が幸福でありますように。皆が平和でありますように。
皆が満ち足りていますように。皆が繁栄しますように。
皆が楽しくありますように。
皆が病気をしませんように。
皆が他者の長所だけを見ますように。

Asatoma sat-gamaya
Tamaso ma jyotir gamaya
Mrityor ma amritam gamaya

アサトー マー サッド ガマヤ
タマソー マー ジョーティル ガマヤ
ムリティヨルマー アムリタン ガマヤ



偽りの世界から真実の世界へ連れて行ってください。
暗闇から光の世界へ連れて行ってください。
限りある世界から永遠の世界へ連れて行ってください。

Om purnamadah purnamidam
Purnat purnamudachyate
Purnasya purnamadaya
Purnameva vashishyate
Om Shanti Shanti Shantih



オーム プールナマダ プールナミダン
プールナート プールナム ウダッチャター
プールナッスイヤー プールナマダーヤ
プールナメーヴァー ヴァシシャター
オーム シャンティ シャンティ シャンティヒ

オーム、目に見えない世界は完全で満たされています。目に見える世界も完全で満たされています。完全なるものから完全なるものが創られた後も、完全なるものは変わることなく残っています。
オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

Kayena vacha masasendriyairva
Budhyatmana va prakriter Svabhavat
Karomi yadyat sakalam parasmai
Narayanayeti samarpayami

カーイエーナ ヴァーチャー マナセーン ドウリヤイルヴァー
ブッディヤートマナー ヴァー プラクルティー スヴァバーヴァート
カローミ ヤディヤト サカラン パラスマイ ナーラーヤナー
イエーティ サマル パヤーミ

身体、言葉、心、感覚、知性、魂、気性を使って私が表す行為、
その全てを神(ナラヤナー)に捧げます。

Satchidananda Bhagavan Ki Jai
(Deity of the Day Ki Jai)
Viswanatha Bhagavan Ki Jai
Shankaracharya Bhagavan Ki Jai
Satguru śhree swami Sivanandaji Maharaji Ki Jai
Satguru śhree swami Chidanandaji Maharaji Ki Jai
Divya Nama Bhagavan Ki Jai
Sarva Santana Ki Jai
Sanatana Dharma Ki Jai
Sarva Dharma Ki Jai
Ganga Mayya Ki Jai
OM Namah Parvati Patay Hara Hara Mahadeva

サッチदानンダ バガバーン キー ジェイ
ヴィッシュワナータ バガバーン キー ジェイ
シャンカラチャーリヤー バガバーン キー ジェイ
サットグル シュリー スワミ シヴァーナンダジ マハラジ キー ジェイ
サットグル シュリー スワミ チダーナンダジ マハラジ キー ジェイ
ディッヴィヤ ナーマ バガバーン キー ジェイ
サルヴァ サンタナ キー ジェイ
サナータナ ダルマ キー ジェイ
サルヴァ ダルマ キー ジェイ
ガンガー マイヤー キー ジェイ
オーム ナマツ パールパティーパタイエー
ハラハラ マハーデーヴァ

